



## Energianuuska

Energianuuskaksi kutsutaan tavallista nuuskaa muistuttavaa, suussa käytettävää tuotetta, johon on lisätty joitakin piristäviä aineita – esimerkiksi kofeiinia. Tuote koostuu yleensä yhdistelmästä kasvikuituja, teetä, vettä, suolaa, soodaa, makeutusaineita, säilöntäaineita ja makuaineita. Joihinkin tuotteisiin on lisätty erilaisia vitamiineja, antioksidantteja ja ksylitolia.

Suomessa myytävä energianuuska ei sisällä tupakkaa eikä nikotiinia, koska tupakkalaki kieltää suussa käytettäväksi tarkoitetun tupakan myynnin. Suomen ulkopuolella myytävä energianuuska sen sijaan voi sisältää myös tupakkaa ja nikotiinia.

Vaikka energianuuska usein muistuttaa pakkaustaan myöten tavallista nuuskaa, kyse ei siis Suomessa ole tupakkatuotteesta vaan tupakan vastikkeesta. Energianuuskaa, kuten muitakaan tupakan vastikkeita, ei saa myydä tai muuten luovuttaa alle 18-vuotiaalle.

Valmistajien mukaan energianuuska on kehitetty tavallista nuuskaa käyttäneille, jotka haluavat vähentää nuuskaamista. Siksi se sisältää myös savuaromia ja sen koostumus on kehitetty mahdollisimman paljon tavallista nuuskaa muistuttavaksi. Ei kuitenkaan ole osoitettu, että tällaisesta tuotteesta olisi apua tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettamisessa. Jos nuuskaat ja haluat lopettaa, mutta onnistuminen tuntuu epävarmalta, ohjauksen ja muun tuen tarve voidaan kartoittaa lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa. Kannattaa myös tutustua lopettamisen tueksi kehitettyihin palveluihin: [www.fressis.fi](http://www.fressis.fi) ja [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi).

### **Energianuuska heikentää suun terveyttä**

Tupakkaa tai nikotiinia sisältämättömän energianuuskun haitallisuus on verrattavissa energiajuomiin. Nuorten terveystapatutkimuksessa havaittiin, että kofeiinipitoisten energiajuomien käyttökertojen lisääntyessä myös päänsärky, univaikeudet, ärtyneisyys, väsymys tai heikotus yleistyivät.

Energianuuskun valmistajien mukaan kofeiinin määrä kokonaisessa rasiassa voi jäädä pienemmäksi kuin yhdessä pienessä kahvikupillisessa. Verrattaessa yhteen 0,33 litran tölkkiin energiajuomaa, kofeiinin määrä jää jo selvästi pienemmäksi. Jos energianuuskaa käyttää päivittäisen kahvinjuonnin tai energiajuomien lisänä, päivittäinen kofeiinin määrä saattaa nousta huomaamatta hyvin korkealle.

Teepohjaiset tuotteet voivat aiheuttaa hampaiden värjäytymistä. Osa nikotiinittomista energianuuskista laskee plakin pH-arvoa alle 6:n, minkä tiedetään olevan riski hampaiden reikiintymiselle. Jotkut tuotteet sisältävät sokeria tai sokeristuvia ja happoa tuottavia hiilihydraatteja.

### **Hanna Ollila**

asiantuntija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

---

**Lähteet**

Hellqvist L, Boström A, Lingström P, Hugoson A, Rolandsson M, Birkhed D. Effect of nicotine-free and nicotine-containing snus on plaque pH in vivo. Swed Dent J 2012;36:187-194.

Huhtinen H, Rimpelä A. Nuorison energijuomien käyttö ja kofeiiniin liittyvät oireet. Suomen Lääkärilehti 2013;39:2451–2455.

[Tupakkalaki](#) (549/2016) . Tupakkalaki FINLEX - valtion säädöstietopankissa.

---

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/tupakointi/energianuuska>